DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS
EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA - ADAPTADO

DIA 1

PERNAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

AGACHAMENTO C/ BOLA	4X15
AVANÇO C/ BOLA	4X12
HACK C/ BARRA OU ELÁSTICO	4X12
AGACHAMENTO BÚLGARO	4X 1 A 10 TEMPOS
FLEXÃO DE PERNAS COM HALTER OU OUTRO PESO	4X12
STIFF COM ELÁSTICO OU HALTERES	4X15
PANTURRILHA EM PÉ UNILATERAL	4X15
PANTURRILHA DUAS PERNAS EM PÉ	4X15

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA - ADAPTADO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 2

PEITO / COSTAS

FLEXÕES DE BRAÇOS NO SOLO C/ ELÁSTICO	10X12
FLEXÕES DE BRAÇOS COM PÉS NO BANCO	10X12
BARRA FIXA ABERTO PRONADA (SE NECESSÁRIO USE ELÁSTICO)	5X10
PUXADOR ALTO DIAGONAL C/ ELÁSTICO SENTADO NO BANCO PEGADA NEUTRA	5X10
PULL DOWN C/ ELÁSTICO	4X12
REMADA SENTADO	4X12
REMADA UNILATERAL C/ ELÁSTICO	4X12
ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO OU CHÃO	4X50

OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN DE ESCADA (140 A 160 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA - ADAPTADO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

DIA 3

BRAÇOS/ OMBROS



PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

▶	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER OU ELÁSTICO	4X15
▶	ELEVAÇÃO FRONTAL PRONADA C/ ELÁSTICO	4X12
▶	DESENVOLVIMENTO SENTADO C/ ELÁSTICO	4X12
▶	DESENVOLVIMENTO ARNOLD C/ ELÁSTICO	4X12
▶	REMADA EM PÉ PEGADA NEUTRA C/ ELÁSTICO	4X12
▶	ROSCA ALTERNADA C/ ISOMETRIA NO ELÁSTICO	4X12
▶	ROSCA DIRETA C/ ELÁSTICO	5X10
▶	TRÍCEPS PULLEY CORDA C/ ELÁSTICO	5X12
▶	TRÍCEPS MERGULHO NO BANCO	4X12
▶	TRÍCEPS COICE UNILATERAL C/ ELÁSTICO	4X12
▶	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO OU CHÃO	3X20

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 4

DESCANSO

DIA 5

REINICIA O CICLO